ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು
ನವಸಾಕ್ಷರರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅತಿಬೇಧಿ



ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 012

ಅತಿ ಭೇದಿ

(ಮಗುವನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಅತಿ ಅಗತ್ಯ)

ಅನುವಾದ:
- ಹರಿಯಪ್ಪ ಪೇಜಾವರ
- ವಿಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಡಿ'ಸೋಜ

ATHI BEDHI :
Health Awareness Literature, translated by:
HARIYAPPA PEJAWAR & WILFRED D' SOUZA

Published by Bharath Gyan Vigyan Samithi, Badam Marg, Indian Institute of Science Campus, Bangalore - 560 012

Crown: ¼ Pages 22 + 4 Price: Rs. 4

Book Designe: WILFRED D'SOUZA

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ
ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಆವರಣ
ಬೆಂಗಳೂರು - 12

ಮುದ್ರಕರು: ಪ್ರಕಾಶ್ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಬೈಕಂಪಾಡಿ, ಮಂಗಳೂರು

D.T.P. : Sri Guru Computers, Ganesh Mahal Complex, K. S. Rao Road, Mangalore - 1

ಬೆಲೆ : ರೂಪಾಯಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ

ಅತಿ ಭೇದಿ

ಮಗುವನ್ನು ಬದುಕಿಸುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ

ಮುನ್ನುಡಿ

- ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ನೋವು ಬಲ್ಲೆವು.
- ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಳಜಿಯ ಅನುಭವ ನಮಗಿದೆ.
- ಮಗುವನ್ನು ಕಳಕೊಳ್ಳುವ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಆಗಿದೆ.
- ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿವೆ.
- ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆದಷ್ಟು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

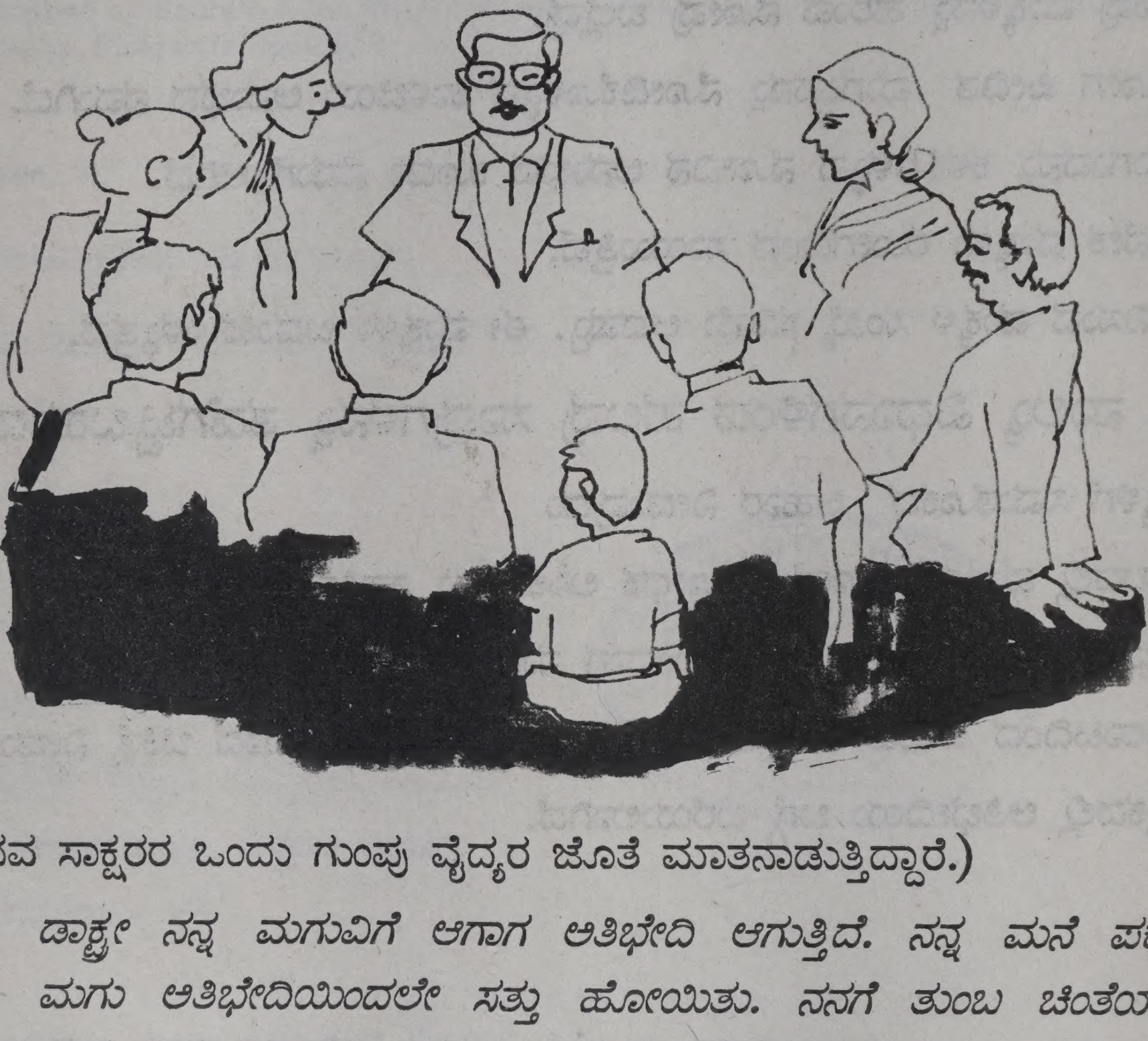
ಕೆಳಗಿನ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಹಲವು ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು:

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು
2. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು.
3. ಅತಿಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಬಂದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು..
4. ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅತಿಭೇದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ನಾಟಕ

ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆ.



(ನವ ಸಾಕ್ಷರರ ಒಂದು ಗುಂಪು ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.)

ಕಮಲ: *ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ ಅತಿಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಮನೆ ಪಕ್ಕದವರ ಮಗು ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದಲೇ ಸತ್ತು ಹೋಯಿತು. ನನಗೆ ತುಂಬ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.*

ರಾಮಣ್ಣ: *ಯಾರೋ ಆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಕಿರಬೇಕು.*

ರಮೇಶ: *ಛೆ! ಅದು ಮೂರ್ಖತನದ ಮಾತು. ಕೆಟ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಎನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುತ್ತಿರಬೇಕು.*

ಕಮಲ: ಭೂತ ಭಾದೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪುರೋಹಿತರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯತ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

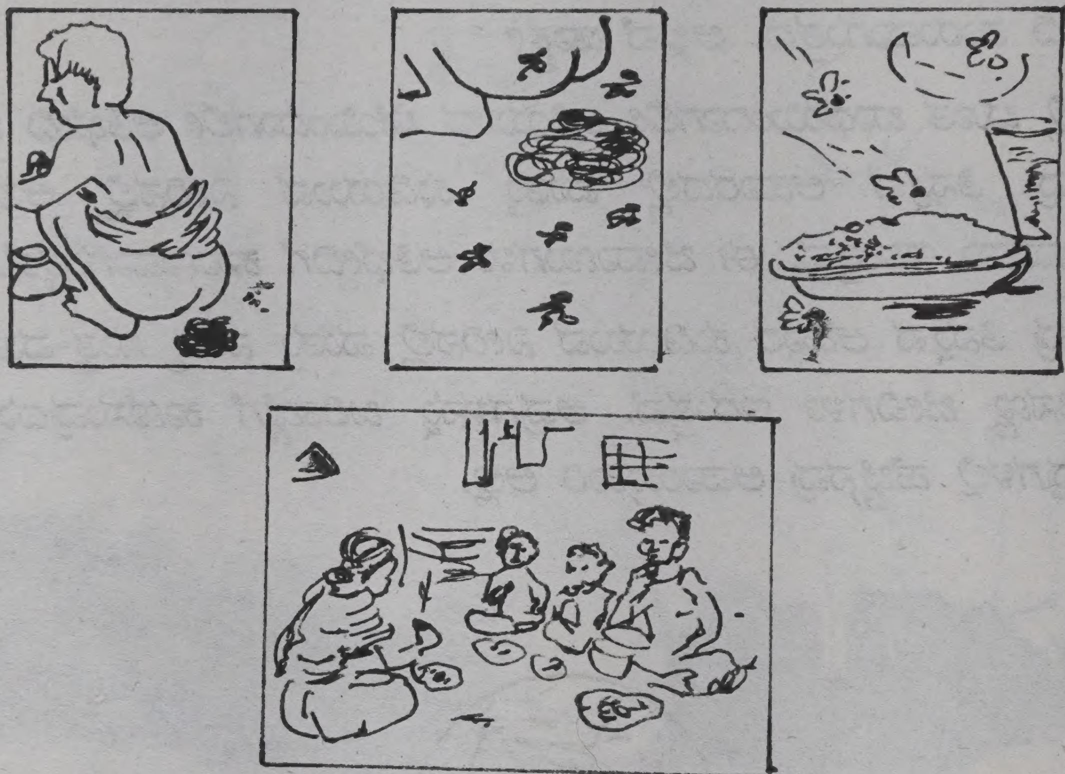
ಶಾಂತಿ: ಅದೆಲ್ಲಾ ಯಾಕೆ? ಡಾಕ್ಟರರನ್ನೇ ಕೇಳೋಣ. ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ..... ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿ ಬರುವುದು ತುಂಬ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಸೆಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಾ... ಪ್ರತಿ ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲೂ ಅತಿ ಭೇದಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಇಲ್ಲಿ ಭೂತ ಬಾಧೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಅತಿಯಾದ ಸೆಕೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಅತಿಭೇದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಸಣ್ಣ ಜೀವಾಣು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಾಣುಗಳು ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇಂತಹ ಅತಿಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬರಿಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ.



ಆದರೆ ಅತಿಭೇದಿಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಹಾಕುವ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೀವಿಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ಅತಿಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.





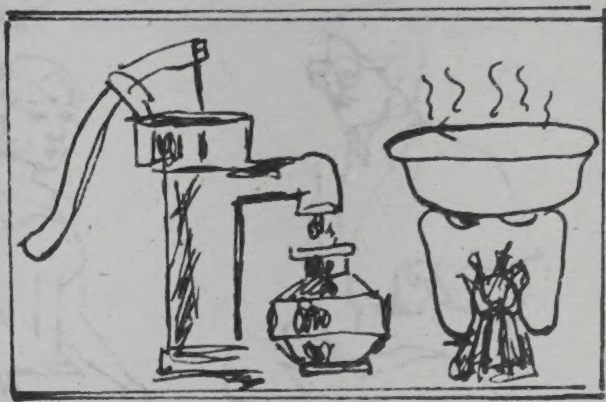
ರಾತ್ರಿ ಉಳಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಕಮಲ: ಆದರೆ ರೋಗಾಣು ಇರುವ ಭೇದಿಯ ಕಣಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಭೇದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂರುವ ನೊಣಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಉಗುರಿನ ಮೂಲಕವು ಕೂಡಾ ರೋಗಾಣು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಮಾರು 25 ಅಡಿ ದೂರದವರೆಗೆ ಹರಡುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲವು-







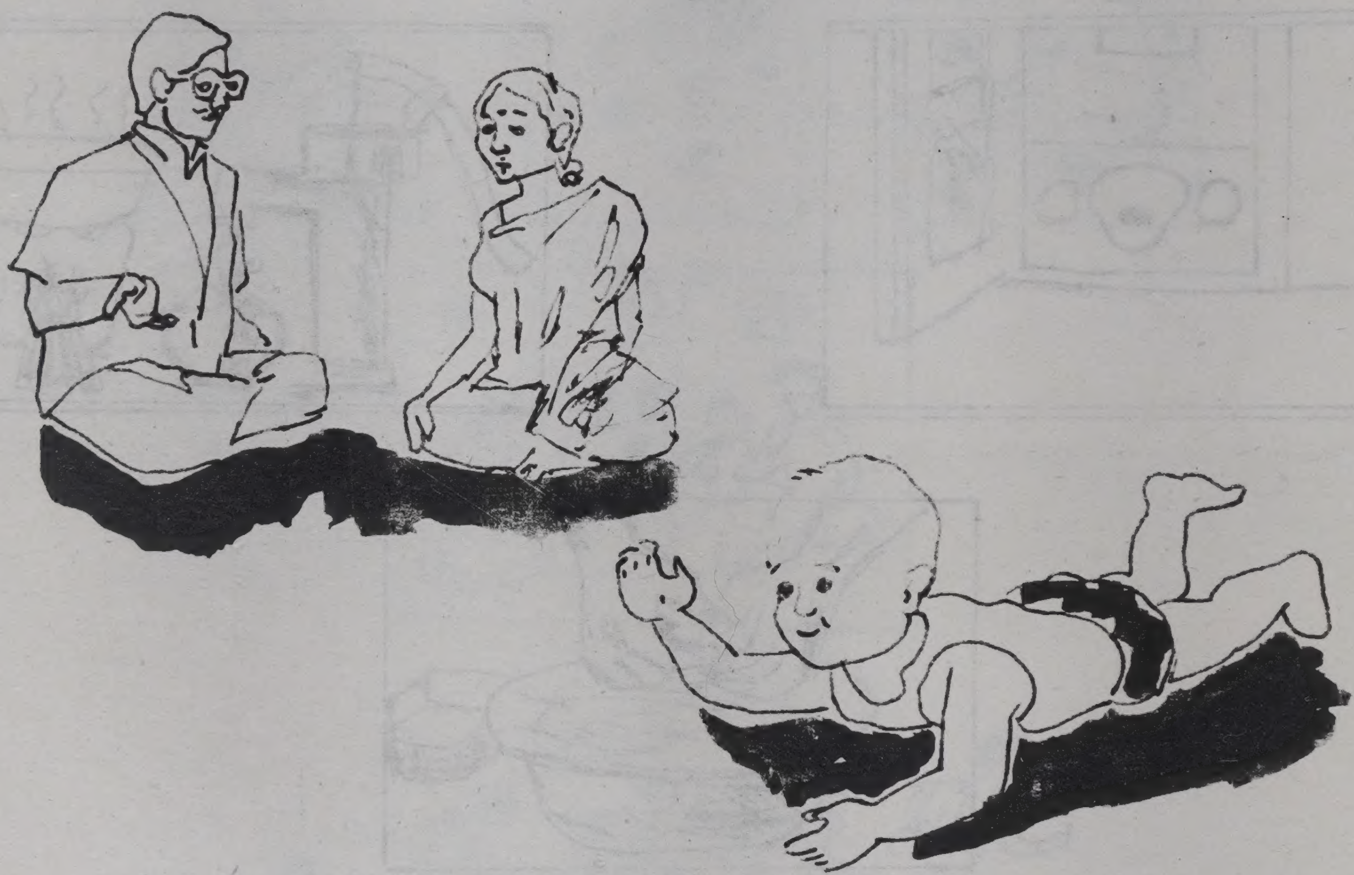
ನಮ್ಮ ಮಲವನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ, ಹುಗಿಯದಿದ್ದರೆ,

ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ,

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ. ನಾವು ಅತಿಭೇದಿ ರೋಗ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾರೆವು.

ರಮೇಶ: ಅಂದರೆ ಅತಿಭೇದಿಗೂ ಹೊಸ ಹಲ್ಲಿಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಡಾಕ್ಟ್ರೇ

ಡಾಕ್ಟರ್: ಹೊಸ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಚ್ಚಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರಬಲ ಆಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೊಳಕು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗು ತೆವಳುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅತಿಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡಾ ತಪ್ಪು.



ಶಾಂತಿ: ಹಾಗಾದರೆ ನಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯ ಮಗು ಯಾಕೆ ಸತ್ತಿತು. ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಅದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಮ್ಮ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಅತಿಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಯುವುದು ಒಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ. ಅದೆಂದರೆ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ,

ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಆ ಮಗು ಖಂಡಿತ ಸಾಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಶಾಂತಿ: ನೀರು? ಅದು ಹೇಗೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಅತಿಭೇದಿ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಆ ಮಗುವಿನ ಅಜ್ಜಿ ನೀರು ಕೊಡುವುದೇ ಬೇಡವೆಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದ್ದರು!

ಡಾಕ್ಟರ್: ಅದು ತಪ್ಪು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದು. ಸೆಕೆಯ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಗಳು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಸಸ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಆ ಸಸ್ಯ ಬೇಗನೆ ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲವೇ?





ಅತಿಭೇದಿ ಉಳ್ಳ ಮಗು ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಳೆದು ಹೋದ ದೇಹವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ತುಂಬಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಗು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ

ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಅದರ ಕರುಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ನೀರು ಆ ಕರುಳಿನ ಮೊದಲಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆ ನೀರು ಕಳೆದು ಹೋದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ, ಕರುಳು ಮುರುಟಿ ಕೊಂಡು ಮಗು ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ರಮೇಶ: *ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಎಷ್ಟು ನೀರು ಕೊಡಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು? ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿ.*

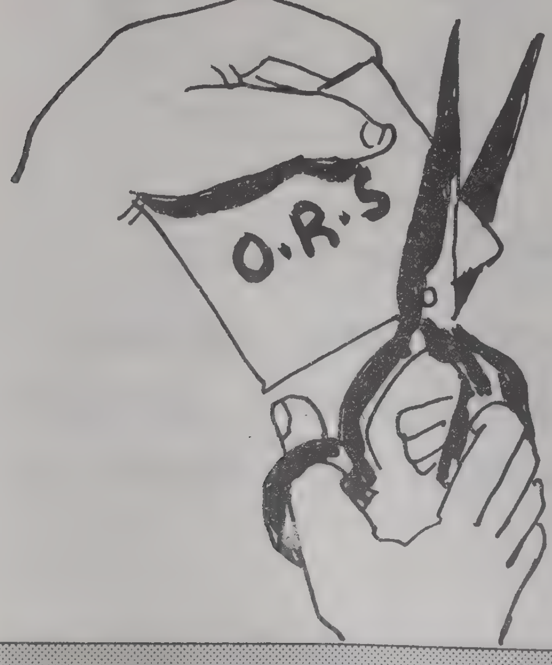
ಡಾಕ್ಟರ್ : *ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದ್ರವ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ನೀರು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೂ ಮಗು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಲವಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ವಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.*

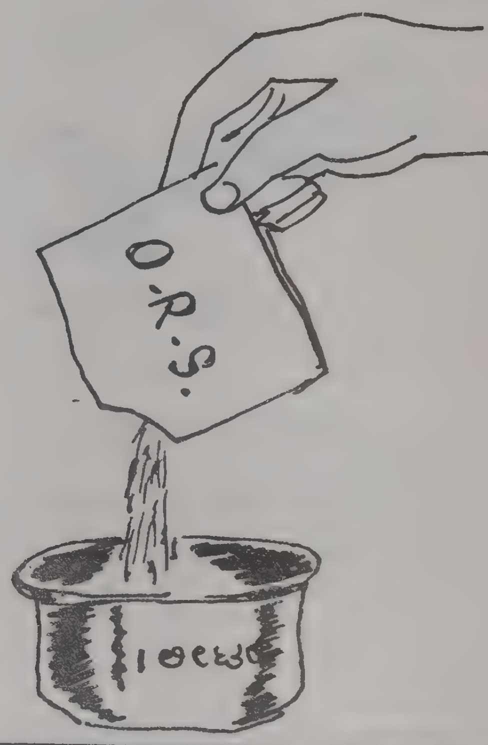
ಏನು ಕೊಡಬಹುದು:

1. ಜೀವರಕ್ಷಕ ದ್ರವ. (O R S)

ಓ. ಆರ್. ಎಸ್ ಜೀವ ರಕ್ಷಕ ದ್ರವ ಕೊಡುವುದು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಔಷಧಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಣ್ಣ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕಲಸಿ, ಕದಡಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ. ಓ. ಆರ್. ಎಸ್. ಅನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ದ್ರವಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಬೇಡಿ.ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿ.





ದ್ರಾವಣವು ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ತುಂಬ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ತುಂಬ ಸಿಹಿ ಇರದ ಹಾಗೆ

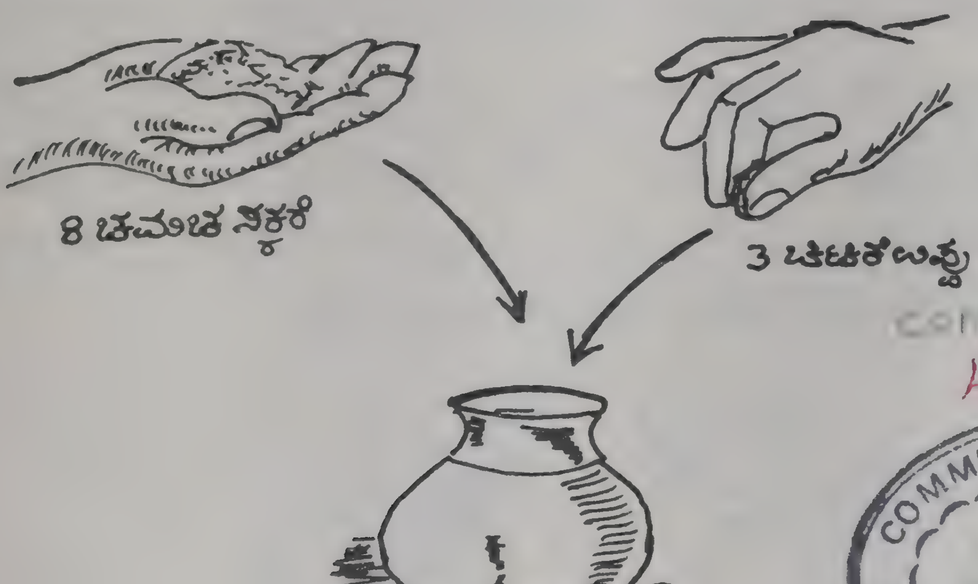
ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಡಿಮೆ ಇದೆ

ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಆ ದ್ರಾವಣ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಓ ಆರ್. ಎಸ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ

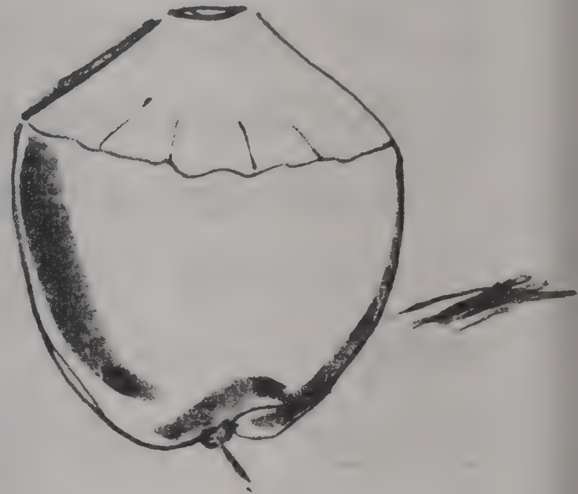
2. ಬದಲಿ ವಿಧಾನದ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ.

ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿಗೆ (200 ಮಿ.ಲೀ.) 1 ಸಟ್ಟುಗ (4 ಬೆರಳಿನಷ್ಟು) ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ನಿಂಬೆ ರಸದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ಈ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಿ.



ನೆನಪಿಡಿ: ಎಂಟು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಸಾಕು.

3. ಎಳನೀರು ಕೊಡುವುದು ಕೂಡಾ ಉತ್ತಮ.



ಆದರೆ ಅದು ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ.

- ಅನ್ನದ ನೀರು
- ಸಾರು (soup)
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ.
- ತಿಳಿಯೂದ ಚಹಾ.

ಕೊಡಬಹುದು.

ಕಮಲ: *ಆದರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.*

ಡಾಕ್ಟರ್ : *2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು, ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಹುದು.*

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಗು ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮಗು ಶುಭ್ರ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ದ್ರಾವಣ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಿ

ಕಮಲ: *ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗು ಆಗಾಗ ತಿಂದದನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ?*

ಡಾಕ್ಟರ್ : *ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕೊಡುವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ದ್ರಾವಣ ನೀಡಿ ಆಗಲೂ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಿಕೆ ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದು ಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.*



ಶಾಂತಿ: *ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಿಕೆಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋದರೆ ಸಾಕೇ? ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.*

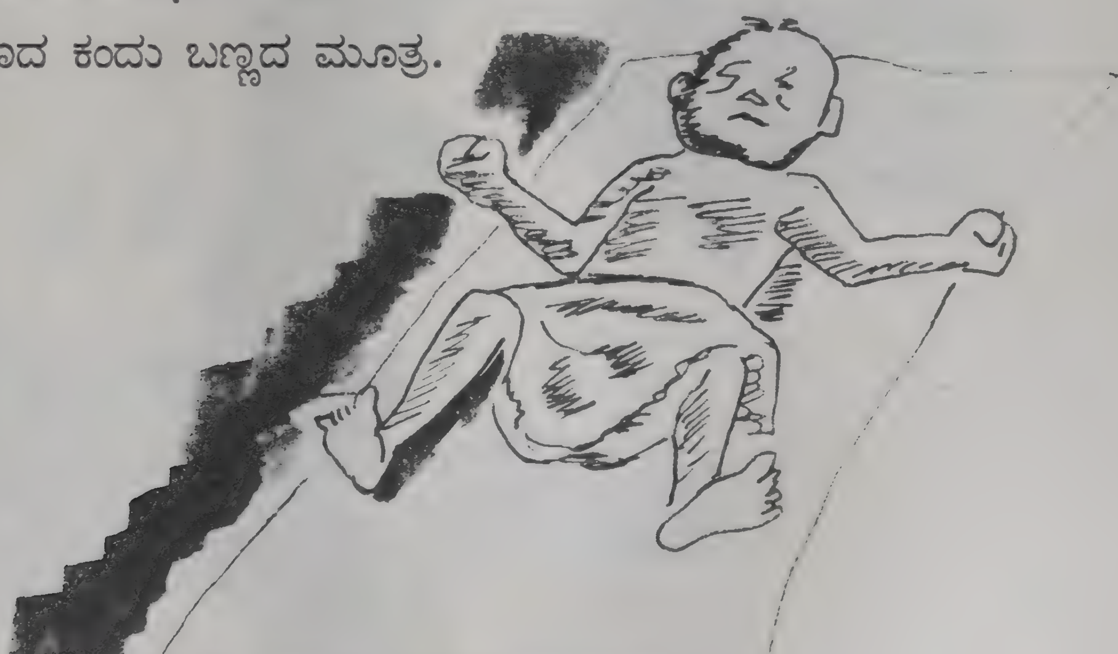
ಡಾಕ್ಟರ್ : *ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಿಕೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮೊದಲು ಹೋಗಿ, ವೈದ್ಯರು ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು.*

ಶಾಂತಿ: *ಡಾಕ್ಟರರ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಾವಾಗ ಬರಬಹುದು?*

ಡಾಕ್ಟರ್ : *ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರು ನೀರು ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ*

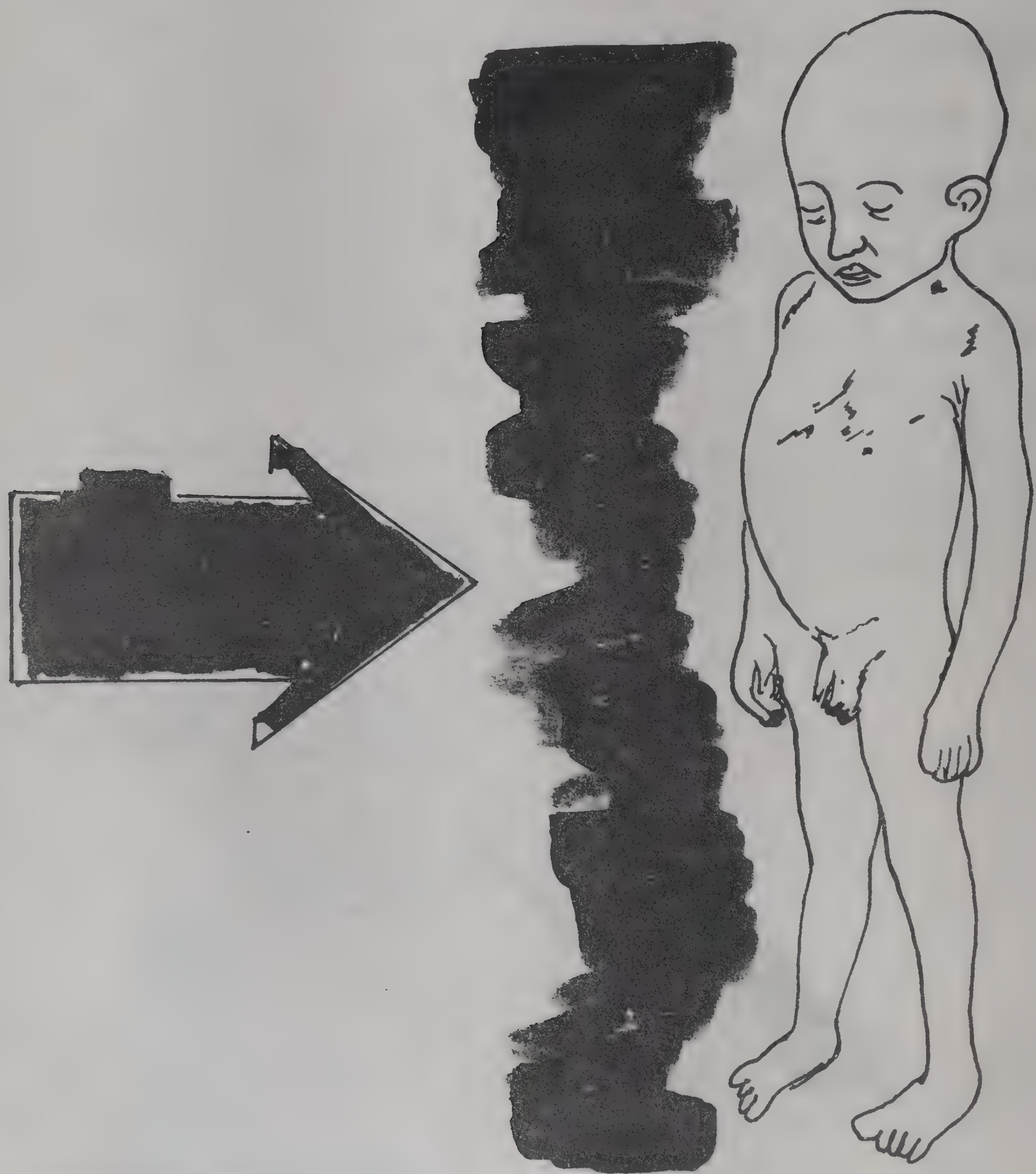
ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- ಗುಳಿ ಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣುಗಳು
- ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ
- ಅಳುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರದಿರುವುದು.
- ಗುಳಿ ಬಿದ್ದ ಹಣೆ. (ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ)
- ಒಣಗಿದ ನಾಲಿಗೆ
- ಚಿವುಟಿದಾಗ ಮಡುಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮ
- ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ.



ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಿಕೆಯರಲ್ಲಿ ಹೋಗ ಬಹುದು.

1. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ
2. ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಇದ್ದರೆ
3. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ತುಂಬಾ ಸಲ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ಮಾಡಿದಾಗ



- ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿ ಭೇದಿಯಾಗಿದೆ ಅದರ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿದೆ.
- ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಮೃದು ಭಾಗ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿದೆ.
- ಅದರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಚಿವುಟಿದಾಗ ಎರಡು ಸೆಕುಂಡುಗಳವರೆಗೆ
- ಅದು ಮಡುಚಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ದಿನದಿಂದ ಮಗು ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಲ್ಲ.
- ಅದು ನಿದ್ರೆಯ ಜೊಂಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಕಳೆದು ಎರಡು ದಿವಸಗಳಿಂದ ಅದು ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.
- ನಾಲಗೆ ಒಣಗಿದೆ.
- ಕಣ್ಣು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿದೆ.
- ತುಂಬ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.
- ಈ ಮಗು ಈಗಾಗಲೇ ತುಂಬ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಲೇ ಶುರು ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.



ಶಾಂತಿ : *ಆದರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆ?*



ಡಾಕ್ಟರ್: ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳು ವ್ಯರ್ಥ ಅಥವಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಅತಿಭೇದಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯ ಅಪಾಯವೆಂದರೆ, ಮಗು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ನುರಿತ ಡಾಕ್ಟರರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಕಮಲ: ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವಳ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾಳೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಅತಿ ಭೇದಿಯಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ, ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಮನ ಒಲಿಸಿ.

ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ
ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ತೊಳೆದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಳೆ ಅಥವಾ
ತರಕಾರಿಯ ಜೊತೆ ತುಸು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಕೊಡಿ.
ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು (ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮಾವು ಇತ್ಯಾದಿ)
ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಎದೆ ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ರಮೇಶ್: ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ
ಅತಿಭೇದಿ ರೋಗ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?
ಪಾಪ! ಕಮಲಳ ಮಗು ತೀರಾ ಬತ್ತಿಹೋಗಿದೆ
ಆದರೆ ಶಾಂತಿಯ ಮಗು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.



ಡಾಕ್ಟರ್: ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.



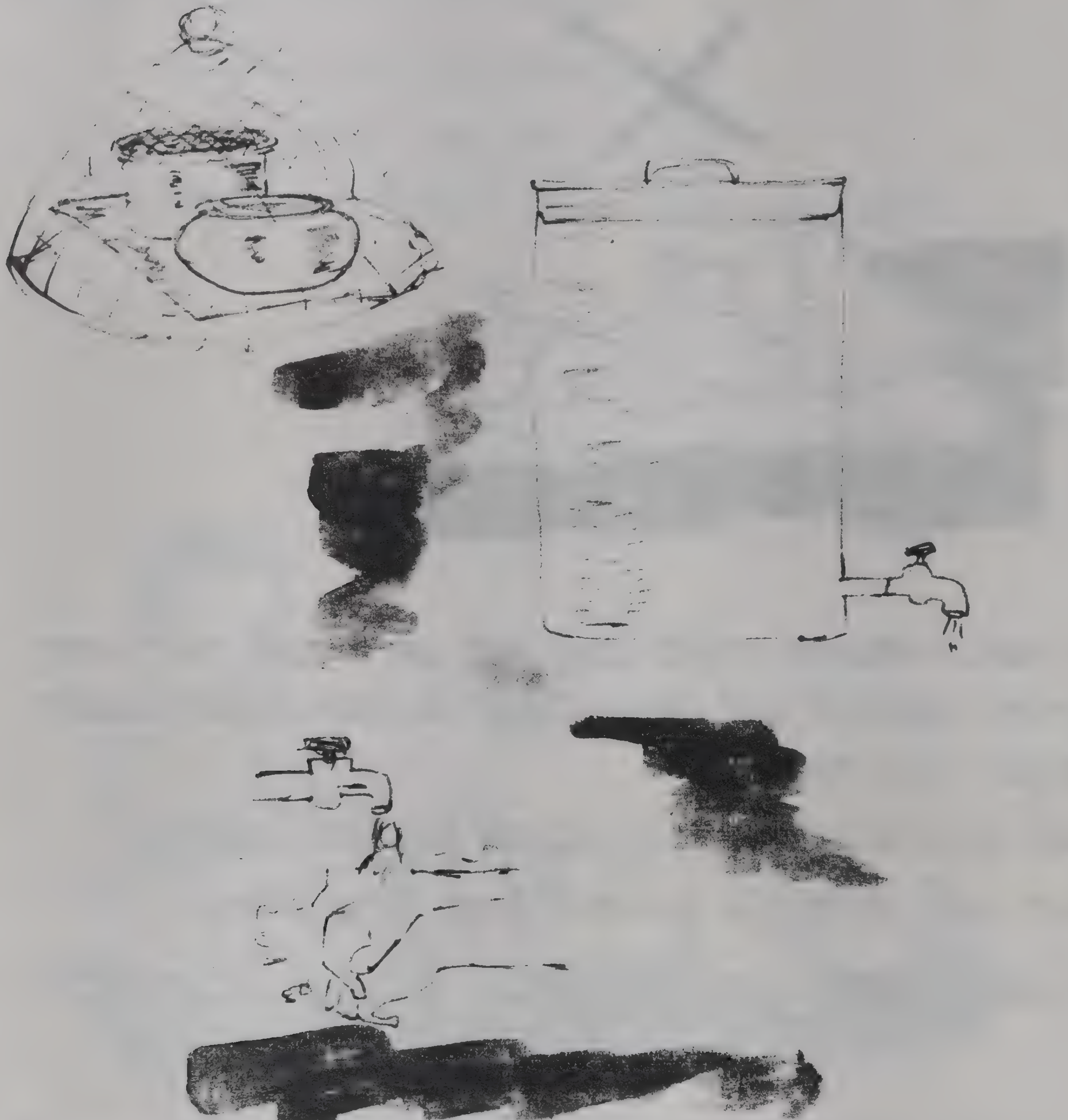
ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಎದೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿಭೇದಿ ಬರುವುದು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಬಹುಬೇಗ ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು, ಅತೀಭೇದಿಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಅತಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಶುಚಿತ್ವ:

- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು).
- ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅಥವಾ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಮಲವನ್ನು ಹುಗಿಯುವುದು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಬೂದಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು.



- ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು.
- ಅನವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮತ್ತು ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನೊಣಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿ ಕೀಟಗಳ ಭಾದೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹೌದು ಇವೆಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು.

ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನ ಮತ್ತು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು.

1. ಅತಿಭೇದಿಗೆ ಯಾವೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ?

2. ಅತಿಭೇದಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

3. ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ಯಾಕೆ ಸಾಯುತ್ತವೆ?

4. ಅತಿ ಭೇದಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.?

5. ಒಬ್ಬ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಅತಿ ಭೇದಿಯಿರುವ ವಧುವಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು?

6. ಅತಿಭೇದಿಯಿರುವ ಮಗು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು?



● ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನಗಳ ಹಿಂದಿರುವ ಕನಸು. ಈ ಕನಸನ್ನು ನನಸಾಗಿಸುವುದು ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿಯ ಆಶಯ. ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ಅರಿವು ಈ ನಾಡಿನ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಾಧನವಾಗಬೇಕು. ಮಾನವೀಯತೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು, ಸ್ತ್ರೀಸಮಾನತೆ, ಸ್ವಾವಲಂಭನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇದು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದ ಮುಂದಿನ ಕಣ್ಣೋಟ. ಈ ಕಣ್ಣೋಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ದೃಢ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿಜಿವಿಎಸ್ ರೂಪಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಹಲವಾರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ (POST LITTERECY) ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಿಜಿವಿಎಸ್ ಕೇಂದ್ರ ಸಮಿತಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಾಷಾನುವಾದ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನವಸಾಕ್ಷರರ ಮದ್ಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅನುವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಣದ ಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ದ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಷಾನುವಾದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಮಹನೀಯರಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿಯು ಅಭಿನಂದನೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

- ಹೆಚ್. ಎಸ್. ನಿರಂಜನಾರಾಧ್ಯ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಬಿಜಿವಿಎಸ್. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸಮಿತಿ